

**ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ДЗЮДОИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Ю.Н. Пауков, С.А. Треско, Г.Н. Моисеенко**

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка,
Беларусь, o.kabakovich@yandex.ru

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования в подготовке спортсменов высокого класса. Все более усиливается поиск средств и методов повышения интенсификации тренировочного процесса при подготовке спортсменов высокого мастерства в дзюдо, который является одним из популярных видов спорта в нашей стране. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания с самого раннего возраста.

Как в любом другом виде спорта, в дзюдо большое значение имеет правильная организация занятия с соблюдением техники безопасности. Тренеру необходимо следить на занятиях за всем: за состоянием спортсменов, за исправностью оборудования и за многими другими факторами, влияющие на педагогический процесс.

Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь чёткое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную и эффективную доврачебную помощь.

Все основные причины травм можно разделить на две группы: причины внешнего и внутреннего характера.

К группе внешних факторов, способствующих травматизму, относятся:

1. Упущение в организации и методике проведения занятий:

- нерационально составленное расписание и перегрузка мест занятий;
- допуск к занятиям и соревнованиям без специального медицинского освидетельствования;
- допуск к участию в спортивных соревнованиях участников, не прошедших необходимую предварительную подготовку;
- недостаточная разминка перед выполнением упражнений и несоблюдение правил постепенности повышения нагрузки;
- недостаточный учет индивидуальных возможностей занимающихся.

2. Недостатки в материально–техническом и санитарно–гигиеническом обеспечении занятий:

- санитарно–гигиеническое состояние мест занятий;
- неисправность оборудования, спортивных снарядов, инвентаря;
- неудовлетворительное состояние одежды, обуви или их несоответствие условиям занятий и выполняемым упражнениям;
- недостаточность освещения, вентиляции, неправильный температурный режим в спортивном зале;
- неблагоприятные метеорологические условия при занятиях на открытых площадках (высокая или низкая температура воздуха, ветер, атмосферные осадки).
- неудовлетворительное состояние покрытия пола в спортивных залах;
- причины, связанные с недисциплинированностью на тренировке;
- выполнение упражнений без разрешения тренера;
- попытки самостоятельно выполнить незнакомое или сложное и недостаточно освоенное упражнение;
- выполнение упражнений без страховки или с нарушением правил страховки;
- выполнение упражнений на непроверенных или неисправных снарядах, пользование неисправным инвентарем;
- самовольная переноска тяжелых снарядов, оборудования;
- слишком близкое нахождение к учащимся, выполняющим упражнение.

К группе внутренних факторов травматизма относятся:

- недостаточный уровень функционального состояния организма, вызванный длительным перерывом в занятиях;
- ухудшением защитных реакций организма, вызванное утомлением и переутомлением;
- плохое общее самочувствие, попытки выполнения сложных движений, несмотря на это;
- чувство неуверенности, боязни при выполнении упражнений.

Недисциплинированность может проявляться: в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушение методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны тренера и другое, в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины, как на занятиях, так и на соревнованиях, так и жизни, в трудовой деятельности. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество учебно–тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования подразумевает несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий малые размеры зала, неровность пола, неисправность снарядов, матов и другого оборудования, а также их небрежная эксплуатация.

Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зал качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что спортсмены иногда приходят на тренировку в неудобной одежде, в обуви не по размеру.

Нарушение санитарно–гигиенических условий заключается в несоответствии температуры в зале установленной норме, плохом естественном и искусственно освещении, недостаточной вентиляции, избыточной влажности воздуха или чрезмерной его сухости, отсутствии чистоты и порядка в зале, несоблюдении прав личной гигиены.

Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся проявляется в несвоевременном и недостаточно тщательном осмотре; несоблюдении рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся поел перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительному отношению к индивидуально дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; нарушение режима труда, сна, питания; допуск к занятиям б предварительного медицинского осмотра.

Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицины работников, родителей юных спортсменов, а также тренеров.

В системе средств профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями важное место занимает освоение и умелое использование приемов страховки и самостраховки при их выполнении. Таких приемов великое множество. Их количество и специфические особенности предопределяются спецификой структуры, степенью сложности техники движений, уровнем технической и физической подготовленности занимающихся. Поэтому даже при выполнении одного и того же упражнения эти приемы могут быть различными.

К основным правилам страховки и страховки–помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- применение приемов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения; падения или неудачного приземления.

Самостраховка – это проявляемое во время выполнения упражнений умение: занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения.

Поэтому, чтобы избежать травмы нужно соблюдать все вышеуказанные требования.

Инвентарь и спортивное оборудование.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку стене или полу. На канатах не допускается завязывание узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно крепиться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамья должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя. Во всех случаях тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек.

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен, усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать: игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки.

Известно, что у спортсмена в процессе занятий дзюдо вырабатывается множество координационных программ, число которых значительно увеличивается при их целенаправленном формировании. Дзюдоист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Литература:

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания Физическая культура и спорт, 1976.
2. Шулика Ю.А, Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико–тактическая подготовка для начинающих. Ю.А.Шулика [и др.] ; по общ. ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева – Ростовна–Дону: Феникс, 2006.